

## Developing a Happiness Model based on Psychological Well-Being with the Mediation of Emotional Intelligence

Naeimeh

Shabanishad 

Esmael Sadipour \*

Fariborz Bagheri 

Ph.D. Student in Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: manizhehshabani@yahoo.com

*Corresponding Author*, Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: e.sadipour@atu.ac.ir

Associate Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: f.bagheri@srbiau.ac.ir

### Abstract

The present study was conducted with the aim of developing a model of happiness based on psychological well-being with the mediation of emotional intelligence in undergraduate students. The type of applied research and its method was descriptive correlation based on structural equations. The statistical population of the research consisted of all undergraduate students of the Islamic Azad University of Science and Research. In order to determine the sample size based on Klein's point of view in the structural equation model, 414 individuals were selected through cluster multistage random sampling. Oxford happiness (2002), Rief psychological well-being (2002) and Schott emotional intelligence (1998) questionnaires were used to collect data. Data analysis was done through structural modeling using Amos software. The results showed that psychological well-being and emotional intelligence have a positive and significant effect on students' happiness, and emotional intelligence among students positively and significantly mediates the effect of psychological well-being on happiness. It can be concluded that the psychological well-being of students acts as a protection against stressful events and has an essential role in influencing and improving the quality of life, mental health and happiness in different societies.

**Keywords:** Happiness, Psychological well-being, Emotional intelligence, Undergraduate students

**Cite this Article:** Shabanishad, N., Saadipour, E., & Bagheri, F. (2024). Developing a Happiness Model based on Psychological Well-Being with the Mediation of Emotional Intelligence. *Educational Psychology*, 19(70), 6-33. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.76097.3929>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press  
**Publisher:** Allameh Tabataba'i University Press  
**DOI:** <https://doi.org/10.22054/jep.2024.76097.3929>

## 1. Introduction

University students as a key asset to society play a crucial role in its mental health. Happiness and well-being, as indicators of mental health, significantly impact individuals' quality of life. Happiness is an internal and positive emotion that stems from individuals' cognitive and emotional perceptions of their lives (Ahmed & Mohamed, 2022). Happiness has a causal and mediating relationship with "psychological well-being," which encompasses individuals' life values and components such as self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, purposefulness, personal growth, and mastery over the environment (Ryff, 2014). Psychological well-being plays a role in registering individuals' happiness and positive emotions, and those with high levels of psychological well-being have an optimistic outlook on life and use effective problem-solving skills when faced with challenges (Villagran & Martin, 2022). Emotional intelligence acts as a key determinant of mental health, increased happiness, and career success, playing a crucial role in this domain. Emotional intelligence comprises four abilities: emotion perception, using emotions to facilitate thought, understanding emotions, and managing emotions (Bermejo-Martins et al., 2021). Individuals with high emotional intelligence act as a buffer against stress and are happier, healthier, and with more constructive emotional intelligence, with the ability to understand and manage emotions, can reduce the negative aspects of unpleasant life events on mental health and contribute to enhancing individuals' happiness and well-being (Lea et al., 2023). This study aims to develop a model of undergraduate students' happiness based on psychological well-being mediated by emotional intelligence. Accordingly, this study aims to answer the question of whether the proposed model of undergraduate students' happiness based on psychological well-being mediated by emotional intelligence exhibits a good fit?

## 2. Literature Review

Tejada-Gallardo et al. (2023) examined the relationship between emotional intelligence and happiness, optimism, and pessimism in adolescence using a two-factor model of emotional intelligence. The sample consisted of 493 high school students. The results showed that the two-factor model of emotional intelligence with one general emotional intelligence factor and three emotional subfactors (emotional

attention, emotional clarity, and emotional regulation) had a good fit. Additionally, general emotional intelligence and emotional regulation directly predicted happiness and optimism, while emotional attention positively predicted pessimism and negative happiness. The authors concluded that the role of the different dimensions of emotional intelligence is important in explaining the relationship between emotional intelligence and happiness and optimism.

Yildiztepe et al. (2022) examined the effect of life satisfaction and psychological well-being on perceived happiness levels in nursing students. The study employed a descriptive cross-sectional method with 264 nursing students. The findings revealed that life satisfaction and happiness ( $r = 0.722$ ), psychological well-being and happiness ( $r = 0.743$ ), and psychological well-being and life satisfaction ( $r = 0.689$ ) were positively correlated. Gender, students' perception of income status, and general health status significantly influenced their happiness levels. Finally, life satisfaction and psychological well-being were found to predict happiness.

Kermani et al. (2022) examined the role of thinking styles, creativity, and cognitive emotion regulation strategies in predicting happiness in university students. The study included 250 students. The findings revealed that creativity, thinking styles, and cognitive emotion regulation strategies have a positive and significant relationship with happiness and can predict it. Additionally, a positive and significant relationship was found between creativity and happiness. Finally, the results showed that thinking styles, creativity, and cognitive emotion regulation strategies are among the factors that affect happiness in university students.

Saghani et al. (2022) examined the structural relationships between psychological capital and psychological well-being mediated by perceived social support and differentiation in university students. The study included 426 students. The findings revealed that there is a positive and significant relationship between psychological capital and psychological well-being, and this relationship is fully explained by perceived social support and differentiation as mediating variables. Additionally, self-efficacy, hope, optimism, and resilience (components of psychological capital) play an important role in the psychological well-being of university students and ultimately lead to their adaptation and happiness. In fact, students with high psychological capital

perceive more social support and are more differentiated, which in turn enhances their psychological well-being.

### **3. Methodology**

Given the nature of the research topic, a descriptive correlational study based on structural equation modeling (SEM) was employed. The population of the study comprised all undergraduate students of the Islamic Azad University, Science and Research Branch, who were enrolled in the academic year 1402-1401. To determine the sample size, the recommendations of Kline (2011) for correlation studies using SEM were followed. Kline suggests a sample size of at least 2.5 and at most 5 times the number of items in the measurement instruments. Considering the total of 80 items in the present study, a sample size of at least 200 and at most 400 was required. To ensure a more representative sample and reduce sampling error, a total of 325 participants were selected using a convenience sampling method. Data collection involved the administration of the OHI, RSPWB, and SSRI questionnaires to the 325 participants. The questionnaires were self-administered and participants were instructed to answer the questions honestly and to the best of their ability. The questionnaires were collected anonymously to further ensure the confidentiality of participants' responses. Ethical considerations were strictly adhered to throughout the study. Participants were informed about the research process and provided informed consent to participate. The confidentiality of participants' information was also ensured.

### **4. Results**

The results of the study revealed significant positive relationships between psychological well-being and happiness ( $\beta = 0.570$ ,  $P = 0.001$ ) and emotional intelligence and happiness ( $\beta = 0.427$ ,  $P = 0.001$ ). Furthermore, the indirect path coefficient between psychological well-being and happiness through emotional intelligence was also positive and significant ( $\beta = 0.222$ ,  $P = 0.001$ ). These findings suggest that both psychological well-being and emotional intelligence have a positive and significant impact on students' happiness, and that emotional intelligence acts as a mediator in the relationship between psychological well-being and happiness among students. Figure 1 presents the structural equation model of the study using standardized data.

**Table 1**

*Total and direct path coefficients between the research variables in the structural model*

	path		b	S. E	$\beta$	p
Psychological well-being	→	Emotional intelligence	1/111	0/184	0/519	0/001
Emotional intelligence	→	Happiness	0/349	0/060	0/427	0/001
Direct path coefficient psychological well-being	→	Emotional intelligence	0/610	0/135	0/349	0/001
Indirect path coefficient psychological well-being	→	Emotional intelligence	0/387	0/083	0/222	0/001
Total path coefficient psychological well-being	→	Emotional intelligence	0/997	0/184	0/570	0/001

## 5. Conclusion

The findings of the study highlight the significant role of psychological well-being and emotional intelligence in shaping students' overall well-being and their ability to cope with life's challenges. Students with high levels of psychological well-being tend to experience lower levels of anxiety and stress in the face of life's difficulties. This is because psychological well-being serves as the foundation for mental health, enabling students to recognize their potential, effectively manage stress and challenges, and contribute to the creation of a positive and impactful society. Emotional intelligence, on the other hand, plays a crucial role in enhancing individuals' happiness and well-being. By being aware of their own emotions and the emotional states of others, and by effectively regulating these emotions, individuals can positively impact their roles and performance in life. Happiness, in turn, fosters creativity, enthusiasm, and a broader perspective on life, leading to enhanced cognitive and emotional resources. This, in turn, contributes to greater creativity, awareness, flexibility, and overall well-being. In conclusion, the study's findings underscore the importance of promoting psychological well-being and emotional intelligence among students. By fostering these qualities, educational institutions can empower students to navigate life's challenges effectively, achieve their full potential, and contribute meaningfully to society.

## تدوین مدل شادکامی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری هوش هیجانی

نعیمه شبانی شاد

دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: manizhehshabani@yahoo.com

اسماعیل

نویسنده مسئول، استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: e.sadipour@atu.ac.ir

سعدی پور\*

دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: f.bagheri@srbiau.ac.ir

فریبرز باقری

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل شادکامی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری هوش هیجانی در دانشجویان کارشناسی انجام شده است. نوع پژوهش کاربردی و روش انجام آن توصیفی همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تشکیل می‌دادند و جهت تعیین حجم نمونه بر اساس دیدگاه کلین در مدل معادلات ساختاری، تعداد ۴۱۴ فرد از طریق نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲)، بهزیستی روان‌شناختی Rief (۲۰۰۲) و هوش هیجانی Schott (۱۹۹۸) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق مدل‌یابی ساختاری با استفاده از نرم‌افزار amos انجام پذیرفت. نتایج نشان داد بهزیستی روان‌شناختی و هوش هیجانی به صورت مثبت و معنادار بر شادکامی دانشجویان اثر دارد و هوش هیجانی در بین دانشجویان به صورت مثبت و معنادار اثر بهزیستی روان‌شناختی بر شادکامی را میانجی‌گری می‌کند. می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان به عنوان محافظی در برابر رویدادهای استرس‌زا عمل کرده و نقش اساسی در تأثیرگذاری و بهبود کیفیت زندگی، سلامت روان و شادکامی در جوامع مختلف را دارا است.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان کارشناسی، شادکامی، هوش هیجانی

**استناد به این مقاله:** شبانی شاد، نعیمه، سعدی پور، اسماعیل، و باقری، فریبرز. (۱۴۰۲). تدوین مدل شادکامی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری هوش هیجانی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۷۰)، ۳۳-۶. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.76097.3929>

© ۲۰۱۶ دانشگاه علامه طباطبائی

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



## مقدمه

از سرمایه‌های اصلی هر جامعه‌ای دانشجویان آن کشور می‌باشند که سلامت اجتماعی و روانی آن‌ها نقش پررنگی در سلامت جامعه دارد و دانشجویانی که سلامت روان مطلوبی را تجربه نمی‌کنند، توانایی ایفای نقش‌های فردی از قبیل خانوادگی و اجتماعی را ندارند و در این صورت نمی‌توانند خود را با هنجارهای جامعه تطبیق دهند (چالشگر و همکاران، ۱۳۹۹). از نشانه‌های سلامت روان در افراد، شادکامی و نشاط است که امروزه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روان‌شناسی بشر شناخته شده و عوامل تأثیرگذاری را بر شخصیت و کلیت زندگی افراد دارد (کرمانی و همکاران، ۱۴۰۱) و می‌توان گفت که شادکامی بخشی از کیفیت زندگی محسوب شده (کمالی مهاجر و همکاران، ۱۴۰۱) که جنبه‌های مثبت و توانمندی‌های انسانی را در نظر می‌گیرد و به آن می‌پردازد (Waters, 2020).

شادکامی یک احساس درونی مثبت است که از ادراک‌های شناختی و عاطفی افراد در زندگی خویش، دریافت می‌شود و به معنای خوشبختی کلیه‌ی ابعاد فردی است و بر اساس دو مؤلفه احساس و شناخت به وجود می‌آید که مؤلفه عاطفی مربوط به لذت و تعادل بین احساسات خوشایند و ناخوشایند است و مؤلفه شناختی به سلامت روان افراد مرتبط است (Ahmed & Mohamed, 2022). به بیان دیگر، احساس شادکامی یک حالت عاطفی خوب و خوشایندی است که با تجاربی همانند خوشی، رضایت‌مندی از زندگی، تندرستی، امنیت و خشنودی همراه است. فرد شادکام احساس خوبی دارد، از فعالیت‌های زندگی خود لذت می‌برد، دنیای درونش آرام است، ضعف‌های خود را می‌پذیرد و در مقابل مشکلات باثبات است. به عبارتی، شادکامی نوعی ارزشیابی و داوری فرد از خود و زندگی‌اش است که از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد؛ بر این اساس شادکامی بر نگرش و ادراک‌های شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت می‌کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد (چالشگر و همکاران، ۱۴۰۰)؛ بنابراین وضعیت ذهنی، کلید حفظ شادی است. با این وجود، وضعیت ذهنی ما همیشه تحت تأثیر ارزش‌هایمان، نحوه اولویت‌بندی آن‌ها و نحوه تفسیر روابط مختلفمان قرار دارد (Choon et al., 2022)، به عبارتی، شادی تلاشی برای افزایش سلامت روان افراد است که منجر به ارزشمندی زندگی و محافظت فرد در برابر بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود (عطاری و همکاران، ۱۳۹۹). مطالعات نشان داده‌اند که

شادکامی با رابطه علی و میانجی همراه است و به خودی خود اتفاق نمی‌افتد که از رابطه‌های علیت بر شادکامی می‌توان به بهزیستی روان‌شناختی (مرتضی بیگی و همکاران، ۱۴۰۰) اشاره نمود که از مهم‌ترین عوامل مرتبط با شادکامی شناخته شده‌اند.

بهزیستی روان‌شناختی از حوزه‌های مطرح در تحقیقات روان‌شناسی مثبت است و شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی می‌شود (اصفا و ابوالمعالی، ۱۴۰۱). Ryff (2014) نیز بهزیستی روان‌شناختی را یک رویکرد مثبت معرفی می‌کند که دارای فرد احساس سلامت و تندرستی می‌کند و نسبت به جنبه‌های خود آگاه است و از شش بعد پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل شده است (Garcia et al., 2017). بهزیستی روان‌شناختی یک اصطلاح فراگیر برای اشاره به رضایت از زندگی استفاده می‌شود و شادی، وجود عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی در بهزیستی روان‌شناختی نهاده شده است؛ بنابراین بهزیستی روانی در ثبت شادی درک شده و احساسات مثبت مرتبط مفید است (Villagran & Martin, 2022). به عبارتی، این ویژگی‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی کمک می‌کند تا فرد شادکامی و سلامت روان بالاتری را کسب کند و به‌عنوان شاخص‌های سلامت افراد شناخته می‌شود و هدف اصلی آن، بالفعل نمودن استعدادهای بالقوه افراد است که در دانشجویان نمود بیشتری پیدا می‌کند (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). افرادی که دارای بهزیستی روان‌شناختی بالایی هستند نگرش خوشبینانه‌تری نسبت به رویدادها و وقایع اطراف خود دارند و در مقابل جبهه‌گیری نسبت به اتفاقات اطراف خود، تلاش در به‌کارگیری استفاده مؤثر و مطلوب از این حوادث دارند (حیدری و همکاران، ۱۴۰۱) و بالطبع این افراد از ویژگی‌های مثبت مانند شادکامی، امید، بهزیستی و خوش‌بینی بالاتری برخوردارند (ساکت و همکاران، ۱۴۰۲).

از سویی، ظرفیت افراد برای مدیریت احساسات خود و سایر احساسات، با چشم‌انداز مفید بودن برای جامعه، فرصتی را برای پیشرفت، هم به‌صورت فردی و هم به‌صورت جمعی فراهم می‌کند (Mayer et al., 2016) و افراد برای موفقیت در زندگی خود به مهارت، توانایی همدلی، هوشمندی برای کاهش احساسات منفی و تمرکز بر احساسات مثبت نیاز دارند که می‌توان هوش هیجانی را نام برد که به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی یا به‌عنوان یک توانایی انسانی، عاملی تعیین‌کننده در سلامت روان، افزایش شادکامی در زندگی و موفقیت حرفه‌ای در نظر گرفته می‌شود (Kitsios et al., 2022). هوش هیجانی نقطه تلاقی

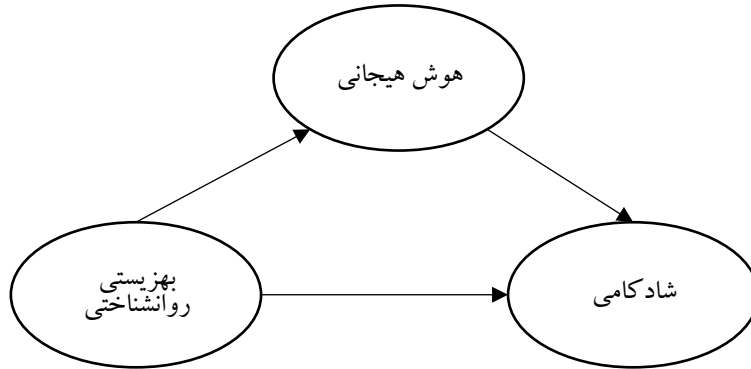


توانمندی‌ها، مهارت‌ها و تسهیل‌کننده‌های هیجانی و اجتماعی فرد بوده که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. این مجموعه مشخص می‌نماید که ما تا چه اندازه در درک و ابراز خود، درک دیگران، برقراری ارتباط با آن‌ها و مقابله با نیازها و مشکلات زندگی روزمره به شیوه‌ای اثربخش عمل می‌کنیم (Lea et al., 2023). هوش هیجانی در چهار توانایی و با ترتیب سلسله‌مراتبی سازمان‌دهی می‌شود که به‌موجب آن؛ (۱) ادراک هیجان، و (۲) استفاده از احساسات برای تسهیل فکر، پایه و اساس لازم یا فرایندهای تجربی را برای (۳) درک هیجان و (۴) هیجان فراهم می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوش هیجانی به‌عنوان یک محافظ در برابر اثرات استرس حاد عمل می‌کند (Sarrionandia & Mikolajczak, 2020؛ Bermejo-Martins et al., 2021) و افراد با هوش هیجانی تمایل دارند که شادتر، سالم‌تر و سازنده‌تر باشند. به عبارتی، هوش هیجانی با توانایی درک و مدیریت احساسات می‌تواند جنبه‌های منفی رویدادهای نامطلوب زندگی را بر سلامت روان کاهش دهد و همچنین از طریق تنظیم مؤثر هیجان می‌توان به‌زیستی را در شادکامی افراد ارتقا داد (Lea et al., 2023). برای مثال، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، به شکلی عمل می‌کنند که به تجارب مثبت منتهی و مانع تجارب عاطفی منفی شود. درواقع این افراد مهارت‌های بیشتری در مدیریت مشکلات هیجانی دارند و بدین ترتیب شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند (طغرای و همکاران، ۱۴۰۲).

در دهه‌های اخیر سؤالی که بیشتر پژوهش‌ها به آن پرداخته‌اند این بوده که چه چیزی منجر به سلامت روان و شادکامی در افراد می‌شود و این‌گونه رویکردهای روان‌شناسی آسیب‌نگر موردانتقاد قرار گرفته‌اند و رویکردهای جدید مثبت‌نگر بر سازگاری، شادکامی، عزت‌نفس و ویژگی‌های روانی مثبت افراد کمک می‌کند تا بتواند استعدادها بالقوه خود را بالفعل کنند و زندگی شادتری را برای خود و دیگران رقم بزنند (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). دراین‌باره مطالعات متعددی تأثیر مثبت به‌زیستی روان‌شناختی بر شادکامی (Yeşiltepe et al., 2022؛ ساکت و همکاران، ۱۴۰۱؛ مرتضی بیگی و همکاران، ۱۴۰۰؛ آی و همکاران، ۱۳۹۷)، هوش هیجانی بر شادکامی (Tejada-Gallardo et al., 2023)؛ کرمانی و همکاران، ۱۴۰۱) را نشان داده‌اند. از سویی، دانشجویان در جوامع مختلف، که آینده‌سازان آن کشور محسوب می‌شوند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی مطلوب و باکیفیتی برخوردار باشند تا بتوانند در جهت ارتقاء سلامت، به‌زیستی و شادکامی جامعه قدم بردارند

(رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸). در این راستا در پژوهش حاضر سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگری از ققیلشادکامی، بهزیستی روان‌شناختی و هوش هیجانی انتخاب شدند که مورد توجه آموزش عالی قرار گرفته‌اند، بدین منظور که برای رسیدن به وضعیت مطلوب در جامعه، نیازمند خروجی‌های مطلوب مبنی بر انسان‌های سالم از نظر جسمی و روانی از آموزش هستیم (آی و همکاران، ۱۳۹۷). به همین منظور پژوهش حاضر، به دنبال تدوین مدل شادکامی دانشجویان کارشناسی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری هوش هیجانی است.

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش



## روش

روش پژوهش با توجه به ماهیت موضوع مطالعه توصیفی از نوع همبستگی، مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌دادند و برای جهت تعیین حجم نمونه بر اساس پژوهش‌های مربوط به روش تحقیق همبستگی از نوع معادلات ساختاری و دیدگاه کلین که عنوان می‌کند در مدل‌یابی معادلات ساختاری حجم نمونه مورد قبول باید حداقل ۲/۵ و حداکثر ۵ برابر گویه‌ها یا سؤالات ابزارهای اندازه‌گیری باشد (Clain, 2011)؛ در پژوهش حاضر با احتساب مجموع ۸۰ گویه باید حداقل ۲۰۰ نفر و یا حداکثر ۴۰۰ نفر انتخاب شوند که در پژوهش حاضر با توجه به تنوع گسترده جامعه آماری و افزایش دقت نمونه‌گیری و کاهش خطای نوع اول، تعداد ۳۲۵ فرد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در مرحله اجرا، با

همکاری مسئولین بخش آموزش دانشگاه، تعداد دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات که برابر با ۱۲ دانشکده بود استخراج و از بین آن‌ها به‌طور تصادفی ۵ دانشکده از قبیل دانشکده فنی و مهندسی، ادبیات و علوم انسانی، علوم اجتماعی، دانشکده منابع طبیعی و محیط‌زیست انتخاب شدند. سپس برای دسترسی به نمونه‌های پژوهش با حضور در دانشکده‌های انتخاب‌شده و مراجعه به مکان‌های عمومی دانشگاه مانند کارگاه‌های آموزشی، سلف، کتابخانه، محوطه آزاد و... از دانشجویانی که تمایل به همکاری در پژوهش حاضر را داشتند، با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش: دانشجو کارشناسی، عدم بیماری حاد یا مزمنی که منجر به کاهش هشیاری در فرد می‌شود که با سؤال از فرد آزمون‌شونده مشخص شد، شرکت داده شده و پرسش‌نامه‌ها در اختیار آن‌ها قرار می‌گرفت. علاوه بر این ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به همکاری و نقض در پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه بود. این کار تا تکمیل تعداد موردنیاز ادامه یافت. همچنین ملاحظات اخلاقی اعم از مطلع بودن شرکت‌کنندگان از روند پژوهش و جلب رضایت جهت شرکت در مطالعه و محرمانه ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان نیز در پژوهش رعایت گردید. جهت سنجش متغیرهای پژوهش از ابزار پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI): مقیاس شادکامی آکسفورد در سال ۲۰۰۲ توسط آرگایل و هیلز، طرح‌ریزی و ارائه کردند که متشکل از ۲۹ گویه و بر اساس طیف چهاردرجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود که حداقل نمره در آزمودنی صفر و حداکثر نمره آن ۸۷ است و نمره معکوس ندارد. دارای زیر مؤلفه‌های خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی، امیدواری است. نمره کل آزمودنی از جمع گویه‌ها به دست می‌آید و هرچه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بیشتر در فرد خواهد بود و بالعکس. به‌طور کلی هر چه در این آزمون فرد نمره بالاتری به دست آورد، از میزان شادی بیشتری برخوردار است. آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آن‌ها ۰/۴۳ محاسبه شد. در ایران نیز در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به‌منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد OHI

(Argayel, 2001) اجرا شد. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB)<sup>۱</sup>: برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی از پرسشنامه Ryff (2002) استفاده شد که برای سنجش بهزیستی افراد ساخته شده است. این پرسشنامه ۵۴ گویه دارد که دارای ۶ مؤلفه خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. نمره‌گذاری بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۶ صورت‌بندی شده است و نمرات آن بین ۵۴ تا ۳۲۴ خواهد بود و امتیازات بالاتر بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بالاتری خواهد بود. اخباراتی و بشردوست (۱۳۹۵) در پژوهشی روایی پرسشنامه را بررسی کردند. همچنین پایایی آن نیز برای خرده مقیاس‌ها پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی برابر با ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۸۲، ۰/۸۲ و ۰/۸۹ محاسبه گردید و در نمره کل نیز برابر با ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۱ به دست آمد.

پرسشنامه هوش هیجانی شات و همکاران (SSRI)<sup>۲</sup>: به‌منظور سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی Schutte و همکاران (1998) استفاده شد که این پرسشنامه بر اساس مدل نظری Salovey and Mayer (1990) از هوش هیجانی ساخته شده است و هدف آن سنجش مؤلفه‌های هوش هیجانی (تنظیم هیجان، ارزیابی و ابراز هیجان، بهره‌برداری از هیجان) در افراد است. این پرسشنامه دارای ۳۳ سؤال بوده و سه زیر مؤلفه ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان را ارزیابی می‌کند. شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالفم برابر با ۱ امتیاز تا کاملاً موافقم برابر با ۵ امتیاز است و سؤالات ۵، ۲۸ و ۳۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این پرسشنامه برابر با ۳۳ و حداکثر نمره برابر با ۱۶۵ نمره است که نمره بالاتر نشان‌دهنده هوش هیجانی بالاتر است. مطالعه این مقیاس در میان جوانان پایایی ۰/۸۴ برای هوش هیجانی کل و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب: ارزیابی و ابراز هیجان، ۰/۷۶ تنظیم و مدیریت هیجان، ۰/۶۶ و بهره‌برداری از هیجان ۰/۵۵ را نشان می‌دهد (Ciarrochi et al., 2000). در پژوهش رجیبی

1. Ryff Scales of Psychological Well-Being

2. Schutte Self- Report Inventory (SSRI)

و ولدیگی (۱۳۹۵) نیز آلفای کرونباخ ۰/۶۰ محاسبه گردید. در پژوهش حاضر، برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ۰/۸۶ به دست آمد.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۴۱۴ دانشجوی مقطع کارشناسی شرکت کردند که ۱۱۲ نفر (۲۷/۱ درصد) از آنان مرد و ۳۰۲ نفر (۷۲/۹ درصد) زن بودند. بین شرکت کنندگان ۲۵۰ نفر (۶۰/۳ درصد) زیر ۲۰ سال، ۱۳۱ نفر (۳۱/۷ درصد) ۲۱ تا ۲۵ سال، ۱۲ نفر (۲/۹ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال و ۲۱ نفر (۵/۱ درصد) بیشتر از ۳۰ سال داشتند. گفتنی است که ۳۷۴ نفر (۹۰/۴ درصد) از شرکت کنندگان مجرد و ۴۰ نفر (۹/۶ درصد) از آنان متأهل بودند.

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، هوش هیجانی و شادکامی را نشان می‌دهد. جدول ۱ نشان می‌دهد که جهت همبستگی بین متغیرهای پژوهش منطبق بر انتظارات پژوهشگر و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود. در این پژوهش به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری، کشیدگی و چولگی متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه هم خطی بودن مقادیر عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> (VIF) و ضریب تحمل<sup>۲</sup> مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. بهزیستی روان‌شناختی - روابط دیگران مثبت یا دیگران	-											
۲. بهزیستی روان‌شناختی - خودمختاری		-										

1. variance inflation factor

2. tolerance

تدوین مدل شادکامی بر اساس بهزیستی ... | شبانی شاد و همکاران | ۱۹

شماره های تحقیق	۳. بهزیستی روان شناختی - تسلط محیطی	۴. بهزیستی روان شناختی - رشد شخصی	۵. بهزیستی روان شناختی - هدفمندی	۶. بهزیستی روان شناختی - پذیرش	۷. هوش هیجانی - ارزیابی و ابزار	۸. هوش هیجانی - تنظیم هیجان	۹. هوش هیجانی - بهبود برداری از هیجان	۱۰. شادکامی - خودپنداره	۱۱. شادکامی - رضایت از زندگی	۱۲. شادکامی - آمادگی روانی	۱۳. شادکامی - سر ذوق بودن
۱	۰/۶۴ <sup>***</sup>	۰/۴۳ <sup>***</sup>	۰/۴۶ <sup>***</sup>	۰/۴۴ <sup>***</sup>	۰/۲۵ <sup>***</sup>	۰/۲۷ <sup>***</sup>	۰/۴۴ <sup>***</sup>	۰/۶۲ <sup>***</sup>	۰/۳۰ <sup>***</sup>	۰/۷۸ <sup>***</sup>	۰/۲۰ <sup>***</sup>
۲	۰/۵۷ <sup>***</sup>	۰/۴۶ <sup>***</sup>	۰/۲۵ <sup>***</sup>	۰/۵۹ <sup>***</sup>	۰/۳۱ <sup>***</sup>	۰/۳۵ <sup>***</sup>	۰/۶۴ <sup>***</sup>	۰/۸۲ <sup>***</sup>	۰/۱۲ <sup>***</sup>	۰/۶۲ <sup>***</sup>	۰/۳۳ <sup>***</sup>
۳	-	۰/۴۸ <sup>***</sup>	۰/۴۰ <sup>***</sup>	۰/۱۵ <sup>***</sup>	۰/۸۱ <sup>***</sup>	۰/۳۲ <sup>***</sup>	۰/۳۱ <sup>***</sup>	۰/۵۲ <sup>***</sup>	۰/۱۳ <sup>***</sup>	۰/۶۲ <sup>***</sup>	۰/۸۸ <sup>***</sup>
۴	-	-	۰/۷۳ <sup>***</sup>	۰/۸۵ <sup>***</sup>	۰/۴۲ <sup>***</sup>	۰/۲۰ <sup>***</sup>	۰/۶۱ <sup>***</sup>	۰/۳۱ <sup>***</sup>	۰/۳۲ <sup>***</sup>	۰/۳۰ <sup>***</sup>	۰/۶۶ <sup>***</sup>
۵	-	-	-	۰/۵۴ <sup>***</sup>	۰/۲۰ <sup>***</sup>	۰/۵۲ <sup>***</sup>	۰/۲۲ <sup>***</sup>	۰/۳۶ <sup>***</sup>	۰/۶۲ <sup>***</sup>	۰/۵۲ <sup>***</sup>	۰/۳۶ <sup>***</sup>
۶	-	-	-	-	۰/۸۱ <sup>***</sup>	۰/۶۹ <sup>***</sup>	۰/۶۲ <sup>***</sup>	۰/۲۲ <sup>***</sup>	۰/۸۲ <sup>***</sup>	۰/۸۲ <sup>***</sup>	۰/۳۳ <sup>***</sup>
۷	-	-	-	-	-	-	۰/۶۵ <sup>***</sup>	۰/۳۳ <sup>***</sup>	۰/۱۳ <sup>***</sup>	۰/۸۳ <sup>***</sup>	۰/۷۸ <sup>***</sup>
۸	-	-	-	-	-	-	۰/۶۷ <sup>***</sup>	۰/۸۳ <sup>***</sup>	۰/۸۳ <sup>***</sup>	۰/۸۳ <sup>***</sup>	۰/۵۲ <sup>***</sup>
۹	-	-	-	-	-	-	۰/۷۳ <sup>***</sup>	۰/۶۳ <sup>***</sup>	۰/۶۳ <sup>***</sup>	۰/۷۳ <sup>***</sup>	۰/۶۷ <sup>***</sup>
۱۰	-	-	-	-	-	-	-	۰/۲۵ <sup>***</sup>	۰/۵۴ <sup>***</sup>	۰/۷۳ <sup>***</sup>	۰/۶۷ <sup>***</sup>
۱۱	-	-	-	-	-	-	۰/۳۳ <sup>***</sup>	-	۰/۶۵ <sup>***</sup>	۰/۴۵ <sup>***</sup>	۰/۴۵ <sup>***</sup>
۱۲	-	-	-	-	-	-	۰/۳۳ <sup>***</sup>	-	-	۰/۶۳ <sup>***</sup>	۰/۶۳ <sup>***</sup>
۱۳	-	-	-	-	-	-	۰/۳۳ <sup>***</sup>	-	-	-	-

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	میانگین	انحراف استاندارد	
۱۴. شادکامی - احساس زیبایی شناختی	۰/۸۸	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰
۱۵. شادکامی - خودکارآمدی	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰
۱۶. شادکامی - امیدواری	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۰
	۸۰/۴	۸۰/۷	۸۰/۸	۸۰/۳	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱	۸۰/۱۱
	۱۵/۳	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱	۲۸/۱

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های نرمال بودن و هم خطی بودن

متغیر	مفروضه نرمال بودن		مفروضه هم خطی بودن	
	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
بهبودی روان‌شناختی - روابط مثبت با دیگران	۰/۰۱	-۰/۷۹	۰/۵۳	۱/۹۰
بهبودی روان‌شناختی - خودمختاری	۰/۰۴	-۰/۴۹	۰/۵۲	۱/۹۲
بهبودی روان‌شناختی - تسلط محیطی	۰/۲۰	-۰/۴۱	۰/۴۶	۲/۲۲
بهبودی روان‌شناختی - رشد شخصی	۰/۳۷	۰/۳۳	۰/۵۸	۱/۷۳
بهبودی روان‌شناختی - هدفمندی	۰/۰۵	-۰/۲۶	۰/۶۸	۱/۴۷
بهبودی روان‌شناختی - پذیرش	۰/۳۰	-۰/۵۲	۰/۴۷	۲/۱۳
هوش هیجانی - ارزیابی و ابراز هیجان	۰/۱۰	۰/۴۴	۰/۶۳	۱/۶۰
هوش هیجانی - تنظیم هیجان	۰/۰۹	-۰/۵۶	۰/۴۷	۲/۱۲
هوش هیجانی - بهره‌برداری از هیجان	۰/۱۷	-۱/۰۶	۰/۷۳	۱/۳۸
شادکامی - خودپنداره	۰/۲۲	-۰/۴۱	-	-
شادکامی - رضایت از زندگی	۰/۱۶	-۰/۹۵	-	-
شادکامی - آمادگی روانی	۰/۰۳	-۰/۴۴	-	-
شادکامی - سر ذوق بودن	۰/۱۲	-۰/۷۲	-	-
شادکامی - احساس زیبایی شناختی	۰/۴۷	-۰/۳۰	-	-
شادکامی - خودکارآمدی	۰/۷۰	-۰/۳۸	-	-

مفروضه نرمال بودن		مفروضه هم خطی بودن		متغیر
چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس	
-۰/۹۳	-۰/۴۱	-	-	شادکامی - امیدواری

جدول ۲ نشان می‌دهد که مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه‌ها در محدوده  $\pm 2$  قرار دارد. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار است (رک کلاین، ۲۰۱۶). همچنین بر اساس نتایج جدول ۲ می‌توان گفت مفروضه هم خطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود؛ زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آن‌ها کوچک‌تر از ۱۰ بود. منطبق بر دیدگاه Meyers و همکاران (2006) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان‌دهنده عدم برقراری مفروضه هم خطی بودن است.

در این پژوهش مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری، از طریق تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله ماهالانویس<sup>۱</sup>» بررسی شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله ماهالانویس به ترتیب برابر با ۰/۸۹ و ۰/۵۶ به دست آمد که نشان می‌دهد توزیع داده‌های چند متغیری نرمال است. در نهایت به منظور ارزیابی همگنی واریانس‌ها، نمودار پراکنندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها<sup>۲</sup> مورد بررسی قرار گرفت و ارزیابی‌ها نشان داد که آن مفروضه نیز در بین داده‌ها برقرار است.

پس از ارزیابی مفروضه‌ها، چگونگی برازش مدل ساختاری با داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، نرم‌افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال<sup>۳</sup> (ML) بررسی شد. در مدل ساختاری فرض شده بود که بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری هوش هیجانی بر شادکامی دانشجویان اثر دارد. جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

1. Mahalanobis distance (D)
2. standardized residuals
3. Maximum Likelihood



جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل ساختاری اولیه و اصلاح‌شده

شاخص‌های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح‌شده	نقطه برش <sup>۱</sup>
مجذور کای <sup>۲</sup>	۳۷۰/۸۳	۲۱۵/۹۹	-
درجه آزادی مدل	۱۰۱	۹۸	-
$\chi^2/df$ <sup>۳</sup>	۳/۶۷	۲/۲۰	کمتر از ۳
GFI <sup>۴</sup>	۰/۸۹۲	۰/۹۳۸	۰/۹۰ >
AGFI <sup>۵</sup>	۰/۸۵۵	۰/۹۱۴	۰/۸۵۰ >
CFI <sup>۶</sup>	۰/۸۹۷	۰/۹۵۵	۰/۹۰ >
RMSEA <sup>۷</sup>	۰/۰۸۰	۰/۰۵۴	۰/۰۸ <

جدول ۳ نشان می‌دهد که به‌استثنای دو شاخص برازندگی AGFI و RMSEA دیگر شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل با داده‌های گردآوری‌شده حمایت نمی‌کند ( $\chi^2/df=3/67$ ،  $CFI=0/897$ ،  $GFI=0/892$ ،  $AGFI=0/855$  و  $RMSEA=0/080$ ). به همین دلیل مدل در سه مرحله با ایجاد کوواریانس بین نشانگرهای خودپنداره و امیدواری (مرحله اول)، روابط مثبت با دیگران و تسلط محیطی (مرحله دوم) و خودکارآمدی و آمادگی روانی (مرحله سوم) اصلاح و درنهایت شاخص‌های برازندگی حاصل شد که نشان داد مدل با داده‌های گردآوری‌شده برازش قابل قبول دارد ( $\chi^2/df=2/20$ ،  $CFI=0/955$ ،  $GFI=0/938$ ،  $AGFI=0/914$  و  $RMSEA=0/054$ ). بزرگ‌ترین بار عاملی متعلق به نشانگر ارزیابی و ابراز هیجان ( $\beta=0/879$ ) و کوچک‌ترین بار عاملی متعلق به نشانگر هدفمندی ( $\beta=0/531$ ) بود. با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بزرگ‌تر از  $0/32$  بود، می‌توان گفت همه آن‌ها از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون برخوردار بودند. در ادامه جدول ۴ ضرایب مسیر در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

۱. نقاط برش براساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)

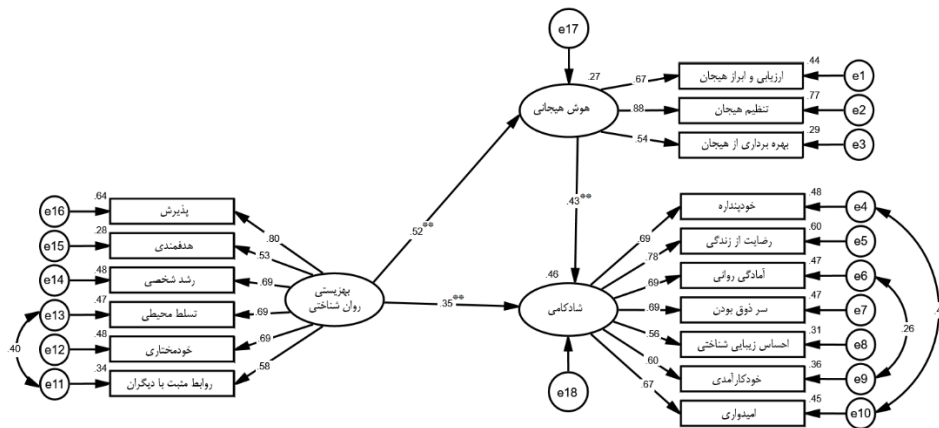
2. Chi-Square
3. normed chi-square
4. Goodness Fit Index
5. Adjusted Goodness Fit Index
6. Comparative Fit Index
7. Root Mean Square Error of Approximation

جدول ۴: ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیر	b	S.E	$\beta$	p
بهزیستی روان‌شناختی ← هوش هیجانی	۱/۱۱۱	۰/۱۸۴	۰/۵۱۹	۰/۰۰۱
هوش هیجانی ← شادکامی	۰/۳۴۹	۰/۰۶۰	۰/۴۲۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر مستقیم بهزیستی روان‌شناختی ← شادکامی	۰/۶۱۰	۰/۱۳۵	۰/۳۴۹	۰/۰۰۱
ضریب مسیر غیرمستقیم <sup>۱</sup> بهزیستی روان‌شناختی ← شادکامی	۰/۳۸۷	۰/۰۸۳	۰/۲۲۲	۰/۰۰۱
ضریب مسیر کل بهزیستی روان‌شناختی ← شادکامی	۰/۹۹۷	۰/۱۸۴	۰/۵۷۰	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی ( $\beta=۰/۵۷۰, P=۰/۰۰۱$ ) از یک سو و ضریب مسیر بین هوش هیجانی و شادکامی ( $\beta=۰/۴۲۷, P=۰/۰۰۱$ ) از سوی دیگر مثبت و معنادار است. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی ( $\beta=۰/۲۲۲, P=۰/۰۰۱$ ) مثبت و معنادار بود. بر این اساس می‌توان گفت بهزیستی روان‌شناختی و هوش هیجانی به صورت مثبت و معنادار بر شادکامی دانشجویان اثر دارد و هوش هیجانی در بین دانشجویان به صورت مثبت و معنادار اثر بهزیستی روان‌شناختی بر شادکامی را میانجیگری می‌کند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد را نشان می‌دهد.

شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش



۱. در این پژوهش به منظور برآورد خطای استاندارد مسیرهای غیر مستقیم از روش برآورد بوت استراب با حجم نمونه ۲۰۰۰ استفاده شد.

منطبق بر شکل فوق مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برای متغیر شادکامی برابر با ۰/۴۶ به دست آمده است، این موضوع بیانگر آن است که بهزیستی روان‌شناختی و هوش هیجانی در مجموع ۴۶ درصد از واریانس شادکامی را در دانشجویان تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل شادکامی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری هوش هیجانی در دانشجویان کارشناسی انجام شده است نتایج نشان داد بین بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنا که بهزیستی روان‌شناختی به صورت مثبت و معنادار شادکامی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش با پژوهش‌های Yeşiltepe و همکاران (2022)، ساکت و همکاران (۱۴۰۱) مرتضی بیگی و همکاران (۱۴۰۰)، Zhao و همکاران (2020) و آی و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت احساس شادبودن و شادکامی یک حالت عاطفی مطلوب و خوشایندی است که با تجارب مثبتی مانند رضایت‌مندی از زندگی، سلامت روانی، سلامت جسمی، امنیت خاطر و خشنودی همراه است و افرادی که شاد کام هستند نسبت به فعالیت‌های خود نگرش مثبتی داشته و از زندگی خود لذت برده و آرامش روانی درونی باثباتی را تجربه می‌کنند. همچنین نسبت به زیبایی‌های محیط واکنش مثبت از خود نشان داده و نسبت به مشکلات و مسائل پیش‌آمده پایداری نشان می‌دهند که این ویژگی‌های افراد شاد کام در ابعاد مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی پذیرش خود، هدف‌گذاری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران قرار می‌گیرند (Ryff, 2014). به عبارتی این نوع شادکامی بر اساس نگرش‌ها و ادراک‌های شخصی که بر بهزیستی روان‌شناختی مبتنی است و از تجربه هیجان‌های مثبت و رضایت‌مندی از زندگی، نشئت گرفته‌اند (چالشگر و همکاران، ۱۴۰۰). طبق نظریه Feldmen (2010) بهزیستی روان‌شناسی یک فرد با سطح شادی آن فرد در آن زمان، نسبت مستقیم دارد. از این رو، می‌توان فرض کرد که وقتی فردی سطوح بالایی از رفاه را تجربه می‌کند، شادی را نیز تجربه خواهد کرد (Tejada-Gallardo et al., 2023). در این باره، شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهند که شادکامی رابطه مثبتی با عملکردهای مثبت و یا نتایج مثبتی که در زندگی به دست می‌آوریم، دارد و این دریافت شادکامی موجب کسب موفقیت‌های بیشتر، پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی، گسترش تعاملات اجتماعی و در نهایت افزایش طول عمر می‌شود. به طوری که

امروزه شادکامی در زندگی بشر، به مقدار زیادی بر بهبود شرایط زندگی اثرگذار است (احمدی، ۱۳۹۹). پژوهش ساکت و همکاران (۱۴۰۱) نشان از تأثیر بهزیستی روان‌شناختی بر شادکامی دارد. همچنین Yeşiltepe (2022) بیان داشتند بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند شادکامی را در دانشجویان پیش‌بینی کند. به عبارتی هر چه بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بالاتر باشد، شادکامی بالاتری را تجربه خواهند کرد (مرتضی‌بیگی، ۱۴۰۰). آی و همکاران (۱۳۹۷) نیز نتیجه گرفتند بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند به برآورده ساختن نیازها و خواسته‌های دانشجویان کمک کند و با تغییر و اصلاح رفتارها و تعاملات اجتماعی در جهت سلامت روان خود، شادکامی را برای افراد رقم بزند. بدین معنا که دانشجویانی که بهزیستی روان‌شناختی مطلوبی دارند، سلامت روان سالمی داشته و این بر روی شادکامی آنان تأثیر مثبت می‌گذارد؛ بنابراین داشتن نشاط و شادی از مقوله‌های بهزیستی روان‌شناختی است که بر زندگی سالم افراد اثبات شده است. رایان و دسی نیز نشان دادند افرادی که از سلامتی روانی بالاتری برخوردارند؛ ویژگی‌های مثبت بیشتری مانند شادکامی، امید، بهزیستی و خوش‌بینی دارند (Ryan & Deci, 2017). احساس شادی نه تنها فرد را برای زندگی سالم آماده می‌کند، بلکه جنبه مسری بودن آن بستگی‌های فرد را با محیط گسترده می‌کند و این نقش پرننگی را در زندگی دانشجویان از این بابت که فردی جامعه را می‌سازند، ایفا می‌کند. از طرف دیگر به تجربه ثابت شده است که شادی و نشاط ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌هاست؛ بنابراین برای داشتن سلامت روان و شادکامی، می‌بایستی بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن را بهبود بخشید تا بر روی شادکامی تأثیر مثبت آن نمایان گردد. به عبارتی شادی، وجود عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی در بهزیستی روان‌شناختی نهادینه شده است؛ در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی در ثبت شادی درک شده و احساسات مثبت مرتبط مفید است (Villagran & Martin, 2022). پس می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویانی که از میزان بالای بهزیستی روان‌شناختی بهره‌مند هستند، به همان نسبت اضطراب و استرس کمتری را نسبت به مشکلات و مسائل زندگی خود تجربه می‌کنند؛ زیرا بهزیستی روان‌شناختی به مثابه پایه و اساس سلامت روان توصیف شده است و این سلامت روان سالم و مطلوب می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا توانایی‌هایی بالقوه خود را بشناسند و آن‌ها را در مقابله با مشکلات و تنش‌های طبیعی زندگی به کار گرفته و به‌طور مؤثر و کارآمد عمل کنند و در شکل‌دهی جامعه به جامعه‌ی مطلوب و تأثیرگذار سهمین شوند.

از سوی دیگر، نتایج یافته‌ها نشان داد ضریب مسیر غیرمستقیم هوش هیجانی در بین بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی مثبت و معنادار است و هوش هیجانی اثر بهزیستی روان‌شناختی بر شادکامی را در بین دانشجویان به صورت مثبت و معنادار میانجی‌گری می‌کند. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های Lea و همکاران (2023)، Tejada-Gallardo و همکاران (2022)، Zhao و همکاران (2020)، یزدانی و همکاران (۱۳۹۷) و جزایری و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود بهزیستی روان‌شناختی بر روی شادی و شادزیستن افراد تأثیرگذار است و افرادی که بهزیستی روان‌شناختی مطلوبی دارند، بر روی سلامت روان آن‌ها تأثیر مثبت داشته که شادکامی را موجب می‌شود. به عبارتی، این احساس بهزیستی روان‌شناختی سلامت روان را تحت تأثیر قرار داده و شادکامی را افزایش می‌دهد، چراکه شادی با وجود عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی در بهزیستی روان‌شناختی نهادینه شده است، بنابراین بهزیستی روان‌شناختی در ثبت شادی درک شده و احساسات مثبت مرتبط است (Villagran & Martin, 2022). علاوه بر این، پژوهش‌های قبلی نشان داده است که این ارتباط زمانی حفظ می‌شود که متغیر هوش هیجانی در نظر گرفته شود، چراکه هوش هیجانی به‌عنوان ذهنی بودن تجربه هیجانی و باورهای مرتبط با توجه هیجانی و عاطفی تعریف شده است (Izagirre et al., 2023) و به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده با ارزش سلامت در نظر گرفته می‌شود (Baudry et al., 2018) و افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، دارای عواطف و هیجان‌ات مثبت بوده و رضایت از زندگی و شادکامی بیشتری را گزارش کرده‌اند (Prado Gascó et al., 2018). به عبارتی در مدل Salovey and Mayer (1990) هوش هیجانی یک توانایی فردی معرفی شده است که به تشخیص احساسات در خود و دیگران، درک چگونگی پیدایش، رشد و تغییر احساسات در طول تجربه هیجانی (درک هیجان)، استفاده از این درک برای تقویت تفکر و رفتار (تسهیل هیجان) و مدیریت بهتر احساسات خود و دیگران (مدیریت هیجان) کمک می‌کند (Nicolet-dit et al., 2023). پژوهش Zhao و همکاران (2020) نشان داد همبستگی قوی بین بهزیستی روان‌شناختی و هوش هیجانی وجود دارد و بین هوش هیجانی افراد و شادکامی رابطه وجود دارد و هر چه میزان هوش هیجانی افراد بالاتر باشد، نسبت به مسائل خوش‌بین‌تر و شادتر هستند (یزدانی و همکاران، ۱۳۹۷). به بیان دیگر، بهزیستی روان‌شناختی با احساسات و عواطف آدمی سروکار دارد و افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، از مهارت‌ها

یا توانایی‌هایی برخوردارند که می‌توانند با استفاده از هوش هیجانی خود که شامل مجموعه‌ای از هیجانات و توانمندی‌هایی است که به افراد کمک می‌کند، بتوانند در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخی مناسب ارائه دهند، همچنین سبب عملکرد بهتر آن‌ها در حیطه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خودمدیریتی می‌شود (سیف‌الهی و اسکندری، ۱۴۰۰)، در نتیجه رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند و در نتیجه شادکامی بالاتری را تجربه کنند. در این باره Lea و همکاران (2023) و Tejada-Gallardo و همکاران (2022) گزارش کردند افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، اضطراب کمتر و شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان‌شناختی با سلامت روان افراد در ارتباط است و عواطف مثبت را در دانشجویان تقویت می‌کند و بر شادکامی آنان تأثیر مثبت می‌گذارد، در این میان، هوش هیجانی نیز با آگاهی از احساسات و عواطف خود و همچنین حالات عاطفی دیگران و تنظیم این روابط و احساسات برای تأثیر مثبت بر نقش و عملکرد خود، شادکامی بالاتری را برای افراد به ارمغان می‌آورد. از سویی دریافت شاد و شادکامی موجب خلاقیت و شور و نشاط در افراد می‌شود و موجب گسترش توجه، شناخت و رفتار می‌شود و عاملی برای تقویت منابع شناختی و عاطفی محسوب شده و به افراد کمک می‌کند تا خلاق‌تر، آگاه‌تر، انعطاف‌پذیرتر و سالم‌تر تبدیل شوند.

پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی دارد از قبیل اینکه وضعیت اقتصادی، سطوح فرهنگی و اجتماعی دانشجویان کنترل نشد؛ لذا در تعمیم نتایج باید با احتیاط عمل کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی در جامعه آماری دیگر و همراه با خود گزارش‌دهی آزمودنی‌ها و یا مصاحبه انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با توجه به اثر مستقیم بهزیستی روان‌شناختی و همچنین اثر غیرمستقیم هوش هیجانی در بهبود و ارتقاء شادکامی دانشجویان کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، ارتباطات مؤثر، جلسات هم‌اندیشی دانشجویی در سطح دانشگاه‌ها و مؤسسات عالی، توجه ویژه‌ای شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت سلامت روان در جوامع و تأثیر مطلوب آن بر زندگی افراد، کارگاه‌ها و مشاوره‌های فردی و گروهی به این منظور برگزار و حمایت شوند.

## تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارضی در منافع در مقاله حاضر وجود ندارد.

## سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشکده علوم انسانی و اجتماعی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی است. در انتها، نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از شرکت کنندگان در پژوهش قدردانی کنند.

## منابع

- آی، عفت، شیرازی، محمود، جعفر طباطبائی، سمانه السادات، جعفر طباطبائی، تکتّم السادات، و موسوی، سید ابوالفضل. (۱۳۹۷). بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۱۲)، ۲۴۰-۲۲۷. <http://frooyesh.ir/article-1-624-fa.html>
- احمدی، افسانه. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر خلاقیت دانش‌آموزان. *پژوهش و مطالعات علوم اسلامی*، ۲(۱۷)، ۸۶-۷۹. <https://www.joisas.ir/fa/showart-2e170e2b00e9dc366185c9590442fed0>
- اصفا، آرزو، و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۵)، ۲۳-۴۲. DOI: 10.22054/jep.2023.53037.3034
- جزایری، سید حسین، دلاور، علی، و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). تدوین مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۵)، ۵۶-۲۷. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.32077.1826>
- چالشگر کردآسیایی، مشرفه، عباسی شوازی، معصومه، کریمی، ام‌البنین، حسن‌پوری یلمه، سهیلا، لخی، حنیفه، و نیکوکاران، جلال. (۱۴۰۰). شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *طلوع بهداشت*، ۲۰(۶)، ۲۷-۱۶. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3271-fa.html>
- چالشگر کردآسیایی، مشرفه، یزدانی چراتی یزدانی، جمشید، عوض پور، محبوبه، رضانی، آتنا، و حسین‌زاده، کبری. (۱۳۹۹). بررسی سرمایه اجتماعی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *مجله سلامت*، ۱۱(۲)، ۱۹۴-۲۰۲. <https://sid.ir/paper/382881/fa>
- حاجی حسنی، مهرداد، و حاجی حسنی، فریده. (۱۳۹۹). مدل شادی: یک مطالعه نظریه داده بنیاد. *روان‌شناسی مثبت*، ۷(۲)، ۱۶-۱. 10.22108/PPLS.2021.125719.2012

- حیدری مشهور، فاطمه، حسینی، سعیده سادات، افشاری‌نیا، کریم، عارفی، مختار. (۱۴۰۱). طراحی الگوی یکپارچه عوامل زمینه‌ساز بهزیستی روان‌شناختی در کودکان به روش دلفی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۱)، ۲۱۷-۲۲۷. <http://islamiclifej.com/article-1-1528-fa.html>
- رحیمی، سعید، حاجلو، نادر، و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۸). پیش‌بینی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۷ بر اساس چشم‌انداز زمان (نقش میانجی امید به زندگی): یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۸، ۲۵۷-۲۶۷. <http://journal.rums.ac.ir/article-fa.html>
- ساکت، محمدحسین، داوری، رحیم، پاشا شریفی، حسن. (۱۴۰۲). بررسی روابط ساختاری بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تمایز یافتگی دانشجویان. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱، ۳۰-۱۴. [https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article\\_14.html](https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article_14.html)
- سیف‌الهی، ناصر، و اسکندری، نادر. (۱۴۰۰). نقش هوش هیجانی و سرمایه اجتماعی بر رضایت تحصیلی دانشجویان. *مدیریت سرمایه اجتماعی*، ۸(۱)، ۵۱-۲۹. 10.22059/JSCM.2021.313595.2088
- شاه‌محمدی کلپیر، مهسا، رضایی، اکبر، و محمدزاده، علی. (۱۴۰۱). بررسی نقش ناگویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دختر شهرستان کلپیر. *دوفصلنامه پویا در آموزش علوم تربیتی و مشاوره*، ۸(۱۷)، ۲۳۵-۲۱۲. <https://educationscience.cfu.ac.ir/article.html?lang=fa>
- طغرابی سمیرمی، روح‌اله، دانشگر، نوشین، دیوسالار، مائده، و قزلسفلو، مهدی. (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی‌گر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه میان هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین. *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*، ۵(۱)، ۷۱-۷۸. doi:10.52547/jarac.5.1.71
- عطاری، بهناز، منیرپور، نادر، و ضرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۶(۱)، ۶۷-۸۲. Doi: 10.22108/PPLS.2020.120228.1844
- کرمانی مامازندی، زهرا، فخرعالمی، فاطمه السادات، حسینی واحد، هانیه، و علیخانی خامسی، علی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی شادکامی بر اساس سبک‌های تفکر، خلاقیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان. *پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۵(۵۶)، ۱۰-۱. <https://civilica.com/doc/1670577>



کمالی مهاجر، رضا، صالحی، کیوان، مقدم‌زاده، علی، و جعفری، فاطمه. (۱۴۰۱). نشانگان مدرسه شاد: مطالعه‌ای پدیدارشناسانه. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۳)، ۱۱۵-۱۴۷. DOI: 10.22054/jep.2023.63638.3489

مرتضی بیگی، زهره، صفری، علیرضا، بزرگ‌خود، زهره، و اصغرنژادفرید، علی‌اصغر. (۱۴۰۰). پیش‌بینی شادکامی بر اساس خودکارآمدی و کیفیت زندگی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی. *پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی*، ۲۱(۱)، ۵۷-۴۷. <http://payeshjournal.ir/article-1-1728-fa.html>

یزدانی، فاطمه. (۱۳۹۷). رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه کاشان. *مدیریت فراگیر*، ۴(۱)، ۱۸-۳. <https://civilica.com/doc/803913>

## References

- Ahmed, H. A. A. E. K., & Mohamed, B. E. S. (2022). Relationship between morality, happiness, and social support among elderly people. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00195-z>
- Ahmadi, A. (2020). Examining the Impact of Happiness Education on Student Creativity. *Research and Studies in Islamic Sciences*, 2(17), 79-86. [In Persian] <https://www.joias.ir/fa/showart-2e170e2b00e9dc366185c9590442fed0>
- Asfa, A., & Abolmalehi Hoseini, K. (2022). Predicting academic procrastination based on psychological fundamental needs mediated by psychological well-being in university students. *Educational Psychology*, 18(65), 23-42. [In Persian] DOI: 10.22054/jep.2023.53037.3034
- Attari, B., Manavipoor, N., & Zargham Hajebi, M. (2020). The role of gratitude in happiness mediated by self-acceptance and forgiveness in the elderly. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 67-82. [In Persian] 10.22108/PPLS.2020.120228.1844
- Ayi, A., Shirazee, M., Jafar Tabatabaei, S. S., Jafar Tabatabaei, T. S., & Mousavi, S. A. (2018). Examining the relationship between authentic personality and happiness with psychological well-being of Birjand University of Medical Sciences students. *Journal of Growth and Psychology*, 7(12), 227-240. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-624-fa.html>
- Baudry, A. S., Grynberg, D., Dassonneville, C., Lelorain, S., & Christophe, V. (2018). Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scandinavian journal of psychology*, 59(2), 206-222. <https://doi.org/10.1111/sjop.12424>
- Bermejo-Martins, E., Luis, E. O., Fernández-Berrocal, P., Martínez, M., & Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: An intercultural moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 177, 110679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>
- Chaleshagar Kordasiabi, M., Yazdani Charati Yazdani, J., Avizpour, M., Ramezani, A., & Hosseinzadeh, K. (2020). Examining social capital among students of Mazandaran University of Medical Sciences. *Journal of Health*, 11(2), 194-202. [In Persian] <https://sid.ir/paper/382881/fa>
- Chaleshagar Kordasiabi, M., Abbasi Shavazi, M., Karimi, A. B., Hasanpour Yelmeh, S., Lakhi, H., & Nikookaran, J. (2021). Happiness and self-efficacy in students

- of Mazandaran University of Medical Sciences. *Toloo-e Behdashti*, 20(6), 16-27. [In Persian] <http://tbi.ssu.ac.ir/article-1-3271-fa.html>
- Choon, S. W., Yong, C. C., Tan, S. K., & Tan, S. H. (2022). A proposed integrated happiness framework to achieve sustainable development. *Heliyon*, 8(10). [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(22\)02101-6.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(22)02101-6.pdf)
- Hajhihasani, M., & Hajhihasani, F. (2020). The happiness model: A grounded theory study. *Positive Psychology*, 7(2), 1-16. [In Persian] 10.22108/PPLS.2021.125719.2012
- Heidari Mashhoor, F., Hosseini, S. S., Afsharnia, K., & Arafai, M. (2022). Designing an integrated model of contextual factors for psychological well-being in children using the Delphi method. *Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 7(1), 217-227. [In Persian] <http://islamiclifej.com/article-1-1528-fa.html>
- Jazayeri, S. H., Delavar, A., & Dartaj, F. (2018). Developing a happiness model based on personality traits, emotional intelligence, attachment style, volitional activities, and demographic characteristics. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy, Allameh Tabataba'i University*, 9(35), 27-56. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.32077.1826>
- Kamali Mohajjer, R., Salehi, K., Moghadamzadeh, A., & Jafari, F. (2022). Characteristics of a Happy School: A Phenomenological Study. *Journal of Educational Psychology*, 18(63), 115-147. [In Persian] DOI: 10.22054/jep.2023.63638.3489
- Kermani Mama Zandi, Z., Fakhrealeimi, F. S., Hosseini Vahed, H., & Alikhani Khamasi, A. (2022). Predicting happiness based on thinking styles, creativity and cognitive emotion regulation strategies in students. *New Advances in Psychology, Educational Sciences and Training*, 5(56), 1-10. [In Persian] <https://civilica.com/doc/1670577>
- Kitsios, F., Papageorgiou, E., Kamariotou, M., Perifanis, N. A., & Talias, M. A. (2022). Emotional intelligence with the gender perspective in health organizations managers. *Heliyon*, 8(11). [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(22\)02776-1.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(22)02776-1.pdf)
- Garcia, D., Sagone, E., De Caroli, M. E., & Al Nima, A. (2017). Italian and Swedish adolescents: differences and associations in subjective well-being and psychological well-being. *PeerJ*, 5, e2868. DOI:10.7717/peerj.2868
- Izaguirre, L. A., Rodríguez-Fernández, A., & Fernández-Zabala, A. (2023). Perceived academic performance explained by school climate, positive psychological variables and life satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 318-332. <https://doi.org/10.1111/bjep.12557>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*, edition 2, Guilford press, New York & London.
- Lea, R. G., Davis, S. K., Mahoney, B., & Qualter, P. (2022). Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review. *Frontiers in psychology*, 10, 810. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00810/full>
- Meyers, L. S., Gamest, G., & Goarin, A. J. (2006). *Applied multivariate research, design and interpretation*, Thousand oaks. London. New Deihi, Sage publication.
- Mortazavi Beigi, Z., Safari, A., Bozorgkho, Z., & Asgharnejadfarid, A. A. (2021). Predicting happiness based on self-efficacy and quality of life mediated by psychological well-being. *Journal of Jahad University of Medical Sciences*, 21(1), 47-57. [In Persian] <http://payeshjournal.ir/article-1-1728-fa.html>

- Nicolet-dit-Félix, M., Gillioz, C., Mortillaro, M., Sander, D., & Fiori, M. (2023). Emotional intelligence and attentional bias to emotional faces: Evidence of hypersensitivity towards emotion information. *Personality and Individual Differences*, 201, 111917.
- Prado Gascó, V. J., Villanueva Badenes, M. L., & Górriz Plumed, A. B. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*. <http://hdl.handle.net/11162/172412>
- Rahimi, S., Hajilou, N., & Boshpour, S. (2019). Psychological prediction of Ardabil University students in 1397 based on time perspective (the mediating role of hope for life): A descriptive study. *Rafsanjan University of Medical Sciences Journal*, 18, 257-267. [In Persian] <http://journal.rums.ac.ir/article-1-4504-fa.html>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford.
- Saket, M. H., Davari, R., & Pasha Shafiei, H. (2023). Examining the structural relationships between psychological capital and psychological well-being mediated by perceived social support and differentiation of students. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 11, 14-30. [In Persian] [https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article\\_699167.html](https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article_699167.html)
- Sarrionandia, A., & Mikolajczak, M. (2020). A meta-analysis of the possible behavioural and biological variables linking trait emotional intelligence to health. *Health psychology review*, 14(2), 220-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1641423>
- Seif Allahi, N., & Eskandari, N. (2021). The role of emotional intelligence and social capital in student satisfaction. *Journal of Social Capital Management*, 8(1), 29-51. [In Persian] 10.22059/JSCM.2021.313595.2088
- Shahmohammadi Kalibar, M., Rezaee, A., & Mohammadzadeh, A. (2022). Examining the role of emotional inexpressiveness and perceived social support in predicting the psychological well-being of adolescent girls in Kalibar city. *Journal of Educational and Counseling Research*, 8(17), 212-235. [In Persian] [https://educationscience.cfu.ac.ir/article\\_2788.html?lang=fa](https://educationscience.cfu.ac.ir/article_2788.html?lang=fa)
- Taghravi Samimi, R. A., Daneshgar, N., Diusalar, M., & Ghazalsofla, M. (2023). Examining the mediating role of psychological flexibility in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of couples. *Journal of Measurement and Research in Applied Counseling*, 5(1), 71-78. [In Persian] doi:10.52547/jarac.5.1.71
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2023). Does mental well-being predict being perceived as a happy peer? A longitudinal social network study. *Personality and Individual Differences*, 202, 111988. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111988>
- Villagran, M. A., & Martin, L. (2022). Academic librarians: Their understanding and use of emotional intelligence and happiness. *The Journal of Academic Librarianship*, 48(1), 102466. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2021.102466>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: a family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Yazdani, F. (2018). The relationship between emotional intelligence and happiness in Kashan University students. *Comprehensive Management*, 4(1), 3-18. [In Persian] <https://civilica.com/doc/803913/>
- Yeşiltepe, A., Sayar, S., & Çal, A. (2022). Investigation of the effect of the life satisfaction and psychological well-being of nursing students on their happiness levels. <http://hdl.handle.net/20.500.12498/5669>

Zhao, J. L., Cai, D., Yang, C. Y., Shields, J., Xu, Z. N., & Wang, C. Y. (2020, June). Trait emotional intelligence and young adolescents' positive and negative affect: The mediating roles of personal resilience, social support, and prosocial behavior. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 49, pp. 431-448). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09536-2>